RECOVERY KERNEL

Серия за поведенческите зависимости.

Няма изисквания за текст.

Ръководство за поведенческите зависимости.

Хазартни игри · Видеоигри · Филми и телевизия · Радио и пасивни медии · Музикална зависимост по време на тренировка.

Човекът, който никога не е употребявал наркотици.

работи със същата допаминова система като потребителя на наркотици.

чрез слот машина, контролер, стрийминг платформа или слушалки, които не могат да свалят.

Раздел 1 — Същата машина, без лекарства.

ЦЕНТУРИОНЪТ – Допаминовата верига не се интересува дали входът е фентанил или слот машина. Тя реагира по един и същи начин.

Традиционната рамка за зависимости се фокусира върху веществата, защото те навлизат в тялото и директно променят неврохимията. При поведенческите зависимости не се въвежда външна химична субстанция. Те постигат същия неврохимичен резултат по различен начин – чрез стимулиране на собственото освобождаване на допамин от мозъка, посредством дейности, които са специално калибрирани да го правят възможно най-ефективно.

Разликата в стигмата е огромна. На човек с проблем с хазарта му се казва, че липсва дисциплина. На човек с проблем с видеоигрите му се казва, че трябва да порасне. Човекът, който не може да стои без включена телевизия, никой не му казва нищо – защото е толкова нормално, че няма име. Човекът, който не може да тренира без музика, не се споменава в нито едно ръководство за възстановяване по света, освен в това.

Механизмът е идентичен. Резултатът – загуба на време, нарушени взаимоотношения, финансови последици, невъзможност за изпитване на удовлетворение от обикновените неща в живота, необходимостта от увеличаване на интензитета, за да се постигне същият ефект – е един и същ. Рамката на лечението е еднаква. Архитектурата на възстановяването е еднаква.

1.1 — Графикът на променливо съотношение на подсилване.

Всички зависимости – както свързани с вещества, така и поведенчески – се дължат на променливо-съотношението подсилване: награда, която пристига непредсказуемо, след различен брой опити. Това е най-мощната схема на обучение, която съществува. Ето защо хазартът е пристрастяващ по своята структура, игрите са пристрастяващи по своята структура и социалните медии са пристрастяващи по своята структура.

Зависимост.	Механизмът на променливото съотношение.	Защо е по-трудно да се откажете от променливи награди, отколкото от фиксирани?
Хазарт.	Апаратът за хазарт плаща според променлив график – понякога на третия опит, понякога на 300-ия. "Близкият успех" (две символа от три) активира системата за възнаграждение повече от явната загуба. Мозъкът го възприема като почти победа, а не като загуба. Шаблонът на прекъснатите печалби поддържа поведението дори след хиляди загуби.	Автомат за закуски, който понякога не доставя храна, ще накара хората да го ритат и да спрат да го използват. Апарат за хазартни игри, който понякога не изплаща печалби, се нарича хазарт. Непредвидимостта е продуктът. Прекратяването (спирането) е най-трудно срещу променливо съотношение на подсилване, защото следващият опит може да бъде печелившият.
Игри.	Кутията с предмети, случайно падащият предмет, рядкото оборудване – всичко това са схеми с променливо съотношение, вградени в дизайна на играта от поведенчески психолози, които са наети специално за да максимизират продължителността на сесиите и повторните посещения. Системата за прогрес (повишаване на нивото, нова способност, нов район) осигурява предвидими награди, вградени във структурата с променливо съотношение.	Човекът, който спря да играе "точно когато най-доброто предстоеше", не може да бъде доказан за грешка. Това, което е било "най-доброто", може би е бил следващият мач. Променливият график прави спирането да се чувства като изоставяне на печеливна серия.

Телевизия/ Стрийминг	Кулминацията е механизъм с променливо съотношение: наративната напрегнатост се разрешава непредсказуемо, след променлив брой епизоди. Функцията за автоматично пускане премахва 30-секундната пауза, която би позволила на човека да избере да спре. Netflix документира, че премахването на автоматичното пускане значително намалява времето за гледане – затова те не го правят.	Човекът, който гледа още един епизод, за да разбере какво ще се случи, реагира на график с променливо съотношение на подсилване. Следващият епизод разрешава едно напрежение и въвежда две нови. Този график поддържа поведението неопределено време, подобно на начина, по който работи слот машината.

1.2 — Общата фармакогеномика на поведенческата зависимост.

Същите генетични варианти, които увеличават уязвимостта към зависимост от вещества, увеличават и уязвимостта към поведенчески зависимости – чрез същия механизъм: намаленото базово ниво на допамин създава предразположеност към всякакъв стимул, който осигурява допамин, тъй като системата не го произвежда достатъчно сама.

Генетичен вариант.	Механизмът.	Връзка с поведенческите зависимости.
DRD2 A1 алел (Синдром на дефицит на наградата).	40% намалена плътност на D2 рецепторите. Намален допаминергичен отговор към обичайните удоволствия. Човекът с варианта DRD2 A1 се нуждае от по-силен стимул, за да постигне сигнала за награда, който други получават от обикновените преживявания. Храната, сексуалността, социалната връзка, обичайната удовлетвореност от работата – всичко това произвежда по-малко допамин. Дефицитът е реален и поведенческата зависимост го запълва.	DRD2 A1 е прекомерно представен при зависимостта от хазарт, компулсивното гейминг, компулсивното хранене и компулсивното пазаруване, като нивата му са сравними с тези при алкохолната и стимулантната зависимост. Дефицитът на награда е уязвимостта; дейността запълва празнината по същия начин, както веществото.

COMT Val158Met Вариант: Вал/Вал (Войнски конституция).	Най-бързото изчистване на допамина. Допаминовият ефект е рязък и кратък – пикът е ясен, а спадът също е отчетлив. Спадът предизвиква бързо повторно търсене на следващия стимул. "Войнът" изпитва най-големите амплитудни колебания между пика и дъното.	Воинският дух, с неговата естествена конкурентност и стремеж към интензивност, се преплита идеално с хазарта (високи залози, променлива награда, силни емоции) и игрите (конкурентни, базирани на умения, високоинтензивни). Същата биологична структура, която създава атлетически постижения и бизнес успех, може да доведе до хазартна зависимост и игрови разстройства, когато конкурентният дух не е насочен правилно.
MTHFR C677T хомозиготен.	Нарушеното производство на BH4 намалява синтеза на допамин и серотонин. Хроничен дефицит на допамин с ниски нива. Човекът с нелекувана хомозиготна MTHFR мутация функционира с намален базов "тона" на удоволствие, което създава същия вакуум, който поведенческите зависимости запълват.	Човекът, който открива, че се чувства значително по-добре по време на игрална сесия или посещение в казино, отколкото в обикновения си живот – и който не може да обясни защо обикновеният му живот изглежда безсмислен – може да има дефицит на невротрансмитерите, причинен от генетична вариация MTHFR, който високостемулиращата дейност временно компенсира. Решението е 5-MTHF, а не слот машината.

□ ЗАВИСИМОСТ ОТ ХАЗАРДНИ ИГРИ

Най-скъпият възможен график с променливо съотношение.

THE CENTURION – Хазартът е най-чистата възможна проява на принудителната система за възнаграждение – Не са необходими никакви уреди, освен пари и място.

Зависимостта от хазартни игри има най-силната невробиологична доказателствена база сред всички поведенчески зависимости. Данните от образното изследване на мозъка при патологичен гейминг са почти идентични с данните от образното изследване на мозъка при зависимост от кокаин и метамфетамин – същите вериги, същите модели на активност, същото увреждане на способността на префронталния кортекс да потиска сигнала за желание, идващ от лимбичната система.

2.1 — Специфичните механизми

Механизъм.	Какво прави?	Защо е особено мощен?
Ефектът на близо до провала.	Когато една слот машина покаже две от трите необходими символа, веригата за възнаграждение се активира ПО-СИЛНО, отколкото при ясна загуба. Мозъкът интерпретира "почти" като значима информация – като доказателство, че победата е близо. Това е специфична когнитивна изкривяване, вградено в дизайна на игралните машини, което е документирано в невронаучни изследвания.	Близките до печалбата ситуации поддържат поведението чрез повтарящи се загуби по-ефективно, отколкото случайните загуби сами по себе си. Играчът, който почти спечели джакпота, е по-мотивиран да играе отново, отколкото играчът, който не получи никакви релевантни символи изобщо. Близката до печалбата ситуация не е близо до нищо. Случайният генератор на числа (RNG) на машината няма памет. Но мозъкът се държи сякаш има.
Илюзията на комарджията.	Когнитивното изкривяване, което предполага, че минали случайни събития влияят на бъдещи случайни събития. "Червеното се е появило 7 пъти подред – черното трябва	Грешката на комарджията не е глупост. Това е нормалната система за разпознаване на модели в мозъка, която е приложена към област, където няма реални модели.

	да се падне." "Губил съм 20 пъти – трябва да ми се падне победа." Независимите случайни събития нямат памет. Нито една поредица не прави следващото събитие по-вероятно или по-малко вероятно.	Същата когнитивна машина, която правилно разпознава модели навсякъде в природата, води до погрешно разпознаване на модели в генераторите на случайни числа.
Илюзията за контрол.	Елементът на умение в някои видове хазарт (покер, спортни залози, конни надбягвания) въвежда истинско умение – и след това човекът прилага когнитивните модели от компонента на умението към случайния компонент, като вярва, че неговата преценка влияе върху случайната изход повече, отколкото е реално.	Играчите на спортни залози, които правят задълбочени проучвания, вярват, че техните знания им дават предимство. Играчите на покер разширяват своята концепция за умения, включваща и елемента на късмет в играта. Илюзията за контрол поддържа интереса към дейности, които до голяма степен се определят от фактори, които човекът не може да контролира.
Моделът на преследване.	След значителна загуба, човекът увеличава залозите, за да възстанови бързо загубеното. Математиката влошава ситуацията – по-големите залози за възстановяване водят до по-голям потенциал за загуби. Емоционалното състояние, което го движи (стремежът към възстановяване и връщане към първоначалната сума), е толкова силно, че може да преодолее рационалното осъзнаване, че това е контрапродуктивно.	Преследването на загуби е еквивалентът в хазартния свят на употребата на наркотици, при която човек приема все повече вещества, за да избегне абстиненцията. Загубата предизвиква специфично неприятно състояние, което следващият залог обещава да разреши. Механизмът е същият като модела за избягване на абстиненция при зависимостите от вещества.

2.2 – Какво предлага хазартът?

Какво хазартът изглежда да предлага: * **Възможност за печалба.**	**Какво всъщност осигурява на неврохимично ниво?**	**Еквивалентът в областта на естествената архитектура.**

*** Забавление и развлечение. * Усещане за вълнение и адреналин. * Социализация и общуване с други хора. * Механизъм за справяне със стреса или скуката.**		
Възбуда, усещане за риск, възможност за трансформация (джкпотът, който променя всичко).	Допамин в очакване (залогът е направен), допамин при резултата (победа или почти победа), адреналин от риска, норадреналин от несигурността. Това е една от най-пълните и интензивни последователности на допамин, налични извън употребата на вещества.	Истински конкурентен риск с реални последствия: предприемачество, спортни състезания, легитимни инвестиции (не спекулативни), бизнес преговори. Дейности, които осигуряват истинска несигурност и реален резултат, повлияни от умения.
Избягайте от обикновеното ежедневие – казиното премахва обичайните социални норми, обичайното усещане за време и обичайната отговорност.	Контролирана среда, специално проектирана да премахне външните сигнали от реалността (няма часовници, няма прозорци, храна и напитки са предоставени). Самата среда предизвиква дисоциация от обикновения живот.	Практиките за осъзнатост, описани в ръководството "Chrysalis". Състоянието на потока, предизвикано от истински трудности. Специфичното качество да бъдеш напълно погълнат от нещо важно — постижимо чрез естествената структура, без финансови загуби.
Социални връзки – казиното, покер масата и общността за спортни залози имат истински социални измерения.	Окситоцин, отделян при социална интеракция с други играчи, споделения опит от залога и резултата, общността на играта.	Същата социална връзка, която се получава от състезателни дейности, които не изискват финансови залози. Общността на играча на покер може да бъде клуб по шах, кулинарно състезание или дебатен клуб.

2.3 – Протокол за възстановяване от зависимостта към хазарт.

THE CENTURION – Управлението на достъпа не е опция за възстановяване от хазартната зависимост. Необходимо е да се промени средата.

- Самоизключване: Всяко лицензирано казино, всяка онлайн платформа за хазарт и повечето платформи за спортни залози предлагат програми за самоизключване. Снимката на лицето, което се е самоизключило, се записва в системата на казиното и ако бъде идентифицирано, му се иска да напусне помещението. Това не е идеално, но създава значителни затруднения. Направете това преди следващото желание, а не по време на него.
- Управление на финансовия достъп: при остра зависимост от хазарт, предаването на контрола върху финансите на доверено лице – без да се отказва надзор, без да се предоставя едностранен достъп до големи суми – е същият принцип като финансовата оценка в пълния списък. Човек, който няма 500 долара леснодостъпни пари, не може да загуби 500 долара в казино.
- Налтрексон 50 мг дневно: този антагонист на му-опиоидните рецептори намалява импулсите за хазарт, което е доказано в клинични изпитвания. Същият механизъм, чрез който той намалява желанието за алкохол, също намалява и импулса за хазарт. Това е една от малкото фармакологични интервенции с конкретни доказателства за лечение на поведенчески зависимости.
- CBT (когнитивно-поведенческа терапия), насочена конкретно към когнитивните изкривявания: "заблудата на комарджията", "ефектът на близостта", "илюзията за контрол" и "моделът на преследване" са всички когнитивни изкривявания, които реагират на специфични техники на когнитивно-поведенческата терапия. За разлика от някои зависимости, свързани с употреба на вещества, където CBT е допълнителна терапия, при зависимостта към хазартна игра CBT е основното лечение.
- Трансплантацията на конкурентния дух: компулсивната нужда от съревнование с реални залози и реални последствия – специфичното качество, което хазартът предоставя – може да бъде пренасочена към легитимни сфери на състезание. Това включва предприемачество, спортни състезания, инвестиране с предварително определена малка сума, предназначена специално като "рисков капитал". Самият стремеж не е проблемът. Проблемът е начинът, по който се изразява.

□ ЗАВИСИМОСТ ОТ ИГРИТЕ

Продуктът, който използва психолози, специализирали в поведенческите науки, за да ви накара да продължавате да играете.

THE CENTURION – Играта не е случайно пристрастяваща. Тя е умишлено проектирана по този начин от хора, които точно знаят какво правят.

Интернет зависимостта от игри се появява в DSM-5 като състояние, което изисква допълнителни проучвания. Основните компании за видеоигри наемат специалисти по поведенческа психология, учени в областта на обучението и когнитивни изследователи, специално с цел да увеличат продължителността на играта, процента на връщане към играта и поведението при покупки в рамките на играта. Разбирането, че пристрастяването е проектирано, а не случайно, променя отношението към играта.

3.1 – Архитектурата на дизайна при зависимостта от хазартни игри.

Дизайн механизъм.	Как работи?	Какво произвежда в тялото на потребителя?
Кутия със съкровища / Случаен предмет.	Променливо съотношение на подсилване, вградено в системата за прогрес. Рядка стока, която се появява непредсказуемо след променлив брой опити. Някои игри имат документирани проценти на падане в своя код, които генерират често "почти улавяния", за да максимизират ефекта на допамина от "почти улавянето".	Принудата да направиш "още един рунд", за да видиш дали ще се появи рядката вещ. Неспособността да спреш в планираното време, защото следващият опит може да е този, който ще донесе успех. Това е механизмът на слота, внедрен в игра, която иначе има истински умения и реална забавна стойност.
Социалната структура на задълженията.	Гилдиите, клановете, отборите и групите приятели създават социални задължения, които удължават играта отвъд желанието на индивида да спре. "Отборът се нуждае от	Човекът, който би искал да спре, не може да го направи, защото спирането засяга други хора. Играта е разширила поведенческата принуда в социалната сфера, където нормалните

	мен", "набегът е планиран", "приятелите ми са онлайн" - социалният договор в мултиплейър играта прави спирането социално предателство.	емоционални последици от социалното предателство сега поддържат това поведение.
Системата за напредък.	Точки опит, нива, отключващи се елементи, постижения – предвидими награди, вградени във структурата на променливото съотношение. Системата за прогрес осигурява редовното подсилване, което поддържа ангажираността между високоценните награди с променливо съотношение.	Играчът, който е "на път" към следващото ниво, следващата отключена функция или следващото постижение, не може да спре без да загуби напредъка си към целта. Ефектът на пропиляните средства ("отделил съм толкова много време") и ефектът на почти завършване ("почти съм там") поддържат поведението.
Нощна структура.	Многоплатформените игри често имат най-голяма активност късно вечер, когато най-много играчи са онлайн. Груповите атаки и състезателните мачове се планират през нощта. Играта предлага най-интересното съдържание точно в момента, който е в конфликт със съня.	Синдромът на игрома често включва нарушения на съня – нощни сесии, промяна във фазата на съня (сън от 3 часа сутринта до обяд) и специфичното състояние на възбуда, характерно за състезателните игри, което е несъвместимо със заспиването. Нарушенията на съня влошават когнитивния дефицит, който намалява способността да се разпознае и да се устои на принудителния модел.

3.2 – Проблемът с потока (flow state).

Това е мястото, където зависимостта от игри става наистина сложна: състоянието на потока – концепцията на Чиксентмихали за пълното поглъщане в предизвикателна дейност, която е на границата на уменията на човека – е истинско и здравословно психологическо състояние. Игрите са специално проектирани да поддържат играча на границата между умения и предизвикателства, създавайки истински поток. Самото състояние на потока не е патологично.

Проблемът е, когато играта осигурява по-надеждно усещане за потопяване от обикновения живот. Когато работата е недостатъчно стимулираща, взаимоотношенията са без предизвикателства, а светът извън екрана изглежда плосък и лишен от текстура – прецизно калибрираният баланс между предизвикателство и умения в играта създава най-надеждното

възможно усещане за потопяване. Човекът не се гмурка в безсмислена дейност, а се оттегля в най-ангажиращата среда, до която има достъп.

Възстановяването: Решението не е да се премахнат видеоигрите. То е да накараме обикновеният живот да бъде конкурентен. Не чрез това да направим обикновения живот по-подобен на игра, а чрез развиване на истински умения и истински предизвикателства, които създават "поток" в реалния свят. Занаятчията, потопен в работата си, спортистът, достигнал границите на физическите си възможности, предприемачът, който се справя с истинска несигурност – тези хора изпитват "поток" в реалния свят. Те нямат нужда от калибрираната имитация на това, която предлага играта.

3.3 – Протокол за възстановяване в сферата на игрите.

- Игрите по график: Компулсивният аспект на игрите се дължи конкретно на неограничения достъп до тях. Игрите по график – X часа в Y дни, не повече – представляват коренно различна връзка с тази дейност. Графикът превръща компулсивното поведение в планирана рекреация. Това не е отказ. Това е контрол.
- Дигитално триене: Screen Time (iOS), Digital Wellbeing (Android), Cold Turkey или Freedom.to – приложения, които налагат времеви ограничения и периоди на забрана. Задавайте лимитите, когато не сте в състояние на импулсивност (в неделя сутринта, а не в петък вечерта). Триенето, което предотвратява принудителното удължаване на сесиите, е най-полезно в момента на "още една игра" – моментът, в който когнитивните ви способности са най-компрометирани за вземане на решения.
- Линията за сън: забрана за игра след определен час. Това е едно от основните правила, което се спазва задължително и цели да предотврати нарушения на съня, които влошават всички останали аспекти на зависимостта към игрите. Часът се определя въз основа на това кога трябва да започне сънят, за да се осигурят 8 часа. Устройствата се поставят на зарядното устройство в друга стая по това време.
- Управление на социалните ангажименти: Водете откровен разговор с вашите приятели, с които играете игри, относно новия ви график. Социалната вина, която изпитвате, когато се отказвате от игра, е преодолима, ако очакванията са били ясно поставени. "Играя във вторник и в събота, от 19:00 до 22:00 часа" е реален социален ангамент, около който групата може да планира.
- Развитие на практически умения: идентифицирайте конкретната област на уменията, която играта развива (стратегия, рефлекси, работа в екип, решаване на проблеми, изграждане на свят, поглъщане от историята) и намерете нейния реален еквивалент. Стратегическото мислене на играча на RTS може да бъде приложено в бизнеса, шахмата и преговорите. Реакцията и пространственото възприятие на играча на

FPS могат да бъдат приложени в реални спортни условия. Инвестирането на играча на RPG в изграждането на свят може да се използва в писането, дизайна на игри или съвместното разказване на истории.

🎬 ЗАВИСИМОСТ ОТ ФИЛМИ, ТЕЛЕВИЗИЯ И ПАСИВНИ МЕДИИ.

Зависимостта, която не изисква нищо от вас и не ви дава нищо в замяна.

ЦЕНТУРИОНЪТ – Това е поведенческата зависимост, която няма име, защото е напълно нормална. И именно това я прави най-трудна за забелязване.

Зависимостта от хазарт поне има финансовата разруха, която я прави видима. Зависимостта от видеоигри поне има социалното отдръпване и нарушенията на съня, които в крайна сметка стават забележими. Зависимостта от телевизия и филми е невидима, защото е напълно нормализирана – човекът, който гледа пет часа телевизия на ден, не се счита за проблем, защото повечето хора около него гледат четири и половина.

Проблемът не е в часовете. Проблемът е в качеството на взаимодействието. Пасивното консумиране – получаването на наративни и емоционални съдържания без да се произвежда нищо, без инициатива, без усилие – е формата на награда, която изисква най-малко усилия. Мозъкът получава стимулация. Човекът не прави нищо. Не се развиват умения. Нито една връзка не се задълбочава. Никой проблем не се решава. Времето е напълно пропиляно.

4.1 — Проблемът със специфичната пасивност.

Какво произвежда гледането на телевизия и филми?	Какво не произвежда.
Истинско удовлетворение от историята – структурата на разказа е основен елемент на човешкото взаимодействие още от рисунките в пещерите. Добре структурираният разказ активира емоционалната ангажираност, способността за съпричастност и разрешаването на наративната напрежение, което е истинско психологическо удоволствие. Парасоциална връзка: емоционалната инвестиция във фиктивни герои предизвиква реално отделяне на окситоцин и серотонин. Привързаността	Развитие на умения: наблюдението как друг човек прави нещо не развива способността да го правите сами. Истинска социална връзка: парасоциалните взаимоотношения заместват, но не създават реципрочната социална връзка, която осигурява най-трайната награда. Запомнящо се преживяване: пасивното консумиране бързо избледнява от паметта. Година гледане на телевизия е предимно незапомняща се. Година развитие на умение е вградено и трайно.

е неврологично реална, дори когато героите не са истински. Структурирано време: предаването продължава 42 минути и след това приключва. Времето е рамкирано. Това е ценно за хората, които имат затруднения с неструктурираното време.	Толерантност към усилия: човекът, чиято основна форма на свободно време е пасивното консумиране, развива намалена толерантност към усилието, което изисква продуктивната работа, творческата практика и истинското развитие на умения.

4.2 — Моделът "The Comfort Show" — Специфични и общи характеристики.

Шоуто за комфорт – телевизионният сериал, който е гледан толкова много пъти, че сюжетът вече не носи изненади – представлява специфичен поведенчески модел, който заслужава собствен анализ. Човекът, който преглежда един и същ сериал за четвърти или пети път, не търси новост или увлекателен сюжет. Той търси нещо повече като бял шум: познато, ненатоварващо присъствие, което запълва пространството без да изисква ангажираност.

Шоуто осигурява функция, която други неща също трябва да изпълняват: компания в самотата, усещане за позната социална среда, контролирана емоционална атмосфера. Не е грешно да искаме тези неща. Важно е да се знае, че шоуто предоставя симулация на тях, докато истинската версия – истински взаимоотношения, истинска позната среда, истинска общност – атрофира поради липса на използване.

4.3 – Протокол за възстановяване при гледане на телевизия/филми.

- Моделът на плащане за всеки епизод за всяко ново шоу: вместо абонаменти с неограничен достъп, платете за всеки нов епизод. Цената от 2,99 долара за епизод не е важна – важното е съзнателното решение за закупуване. Моделът с автоматично пускане премахва всички точки на вземане на решения. Моделът на плащане въвежда отново тези точки.
- Правилото за 20 минути: след края на всеки епизод, е задължителна 20-минутна почивка преди да може да започне следващият. Използвайте таймер на телефона. Почивката не изисква никаква дейност – спокойно можете да седите. Целта на почивката е възстановяването на собственото съзнание на човека между епизодите, което функцията за автоматично пускане умишлено предотвратява.
- Книгите като активен еквивалент: наративната ангажираност, която телевизията предлага – история, привързаност към героите, изграждане на свят – е налична и в книгите, но с една критична разлика: книгите

изискват активно конструиране на визуалния и емоционален свят. Читателят не е пасивен получател. Той е съавтор на преживяването. Същата наративна жажда, която движи консумацията на телевизия, може да бъде насочена към четене с много по-висока когнитивна полза.

- Съотношението между консумация на медийно съдържание и създаване на собствено: за всеки час прекаран в консумиране на медии, един час трябва да бъде посветен на създаване на нещо. Не веднага и не като наказание – а като постепенно коригиране на това съотношение. Човекът, който консумира 5 часа съдържание за всеки 1 час, вложен в създаване, консумира значително повече, отколкото създава. Целта през следващите месеци е постигането на по-балансирано съотношение.
- Гледайте активно, а не пасивно: ако ще гледате телевизия, правете го с конкретен въпрос в ума си ("какво прави тази сцена структурно", "как се промени този герой", "за какво твърди това шоу относно човешката природа"). Активното гледане извлича истински знания и умения от преживяването. То все още е пасивно в физическия смисъл, но не и в когнитивния.

□ ЗАВИСИМОСТ ОТ РАДИО И ФОНОВА АУДИО.

Зависимостта от никога да не оставаш сам със собствените си мисли.

ТЕЦЕНТЪРЪОН – Мълчанието е неудобно, защото нещо го е запълвало толкова дълго време, че способността да бъдеш в него се е атрофирала.

Човекът, който има нужда от фонов звук през цялото време – радиото винаги включено, подкастът пуснат докато прави нещо, телевизорът включен просто за шум – не е зависим от съдържанието. Той е зависим от липсата на тишина. Съдържанието е почти без значение. Това, което се избягва, е преживяването на собствения ум в тишината.

Това е един от най-често срещаните и най-неразпознати модели на поведенческа зависимост. Човекът, който не може да шофира без радио, не може да почисти къщата без подкаст, не може да заспи без бърборенето на телевизора – е развил непоносимост към собственото си съзнание, необезпокоено от външни стимули. Всяка култура и всяка духовна традиция признава важността на тишината. Тази зависимост е избягване на точно това, към което тези традиции водят.

Какво прави фоновият звук?	Какво предотвратява?	Възстановяването.
Запълване на фоновата дейност на ума с информация, която не изисква много внимание, като по този начин се предотвратява генерирането от страна на ума на собствено съдържание – мисли, идеи, спомени и чувства, които възникват в тишината.	Естествената активност на мрежата по подразбиране включва: интегрирането на опита, генерирането на креативни идеи и емоционалната обработка на събитията през деня. Тишината не е празна. Тя е мястото, където умът върши най-важната си работа.	Постепенно излагане на тишина. Започнете с 5 минути тишина по време на ежедневна дейност, която обикновено включва звук (например, първият етап от кратко пътуване с кола или миенето на чинии). Увеличавайте продължителността всяка седмица. Първоначалният дискомфорт не е патологичен – това е реактивиране на атрофирала система.
Създаване на усещане за компания в ситуации, когато човек е сам. Фоновте звуци са заместител на социалното присъствие.	Истинската самота, която води до себепознание. Човекът, който никога не е бил сам със собствения си ум, не знае какъв е умът му без външни влияния. Той не познава	Практика на активно самота: седнете без звук за 15 минути. Не е специфично медитация (въпреки че това също работи) – просто седнете. Оставете умът да върши

	собствените си мисли. Той познава само реакциите си към постоянното външно съдържание.	каквото си иска. Мислите, които възникват в тишината, са важни. Те са чакали.

🎵 МУЗИКАЛНА ЗАВИСИМОСТ ПО ВРЕМЕ НА ФИТНЕС

Най-социално приемливата зависимост от упражнения, за която никой не говори.

Човекът, който не може да тренира без музика, никога всъщност не е тренирал.

THE CENTURION – Това е продуктът, който никой не включва в ръководства за възстановяване. Но той трябва да бъде тук, защото представлява същият механизъм – химикал, който прави един опит поносим, опит, който трябва да бъде преживян директно.

Твърдението по-горе не е враждебно към музиката. Протоколите на „Recovery Kernel“ приемат музиката сериозно като свещено изучаване. Музиката по време на тренировка е наистина полезна – подобрява темпото, намалява усещането за усилие и добавя удоволствие към физическата работа. Зависимостта от музика — човекът, който буквално не може да тренира без музика, който никога не е завършил тренировка без звук, който достига до телефона преди първата стъпка и изпитва тренировката като музикално преживяване в движение — е нещо различно.

Човекът, който никога не е тренирал без музика, никога не е изпитвал какво чувства собственото му тяло по време на упражнения. Проприоцептивната обратна връзка – усещането за работата на мускулите, ритъма на дишане, постепенно повишаващата се топлина на кръвообращението, специфичният модел на умора, който точно определя усилието – винаги е била прикрита. Той е бил в състояние на слухова дисоциация от собственото си физическо преживяване по време на всяка тренировка.

6.1 — Каква музика прикрива?

Каква музика да слушаме по време на тренировка?	Защо носенето на маска е важно?	Какво губи човек?
Проприоцептивната обратна връзка: специфичното усещане за натоварване на мускулите, нивото на усилие, качеството на дишането, усещането за сърдечен ритъм и точното	Без тази обратна връзка, калибрирането на усилията е неточно. Човекът тренира с произволна скорост, определена от BPM (ударите в минута) на музиката, вместо със	Развитието на интероцептивната интелигентност – способността да се интерпретират точно сигналите на тялото. Спортистите, които тренират без музика,

физическо място на умората. Тези сигнали са реално времевата комуникация на тялото относно това от което се нуждае и какво е способно да направи.	скоростта, която тялото му действително може да поддържа и възстанови. Бегачите, които се движат в ритъм на музика, често претренират, защото музиката определя темпото, което тялото им не е готово да понесе за този ден.	развиват прецизно усещане за усилие, възстановяване и капацитет, което трениращите, зависими от музиката, никога не развиват.
Дискомфортът от усилието: упражненията са физически неудобни. Усещане за парене в мускулите, липса на кислород, съпротивлението при последните повторения. Музиката намалява усещането за усилие, като предоставя алтернативен стимул, който конкурира сигнала за дискомфорт.	Толерантността към продуктивния дискомфорт – към извършването на нещо наистина трудно без външна помощ – е качество, което може да се развие. Човекът, който винаги е намалявал усещането за дискомфорт по време на тренировка с музика, никога не е развил тази толерантност. Той не е изградил връзката със собствения си телесен дискомфорт, която генерира вътрешната мотивация за тренирane.	Специфичната издръжливост, упоритостта и способността да се справяш под физически натиск, които се развиват чрез тренировки без помощни средства. Човекът, който винаги е използвал музика, за да преодолее трудните тренировки, има фундаментално различна връзка с трудността в сравнение с човека, който е тренирал директно през трудностите.
Медитативният потенциал на физическата повторяемост: ритмичната и повтаряща се природа на бягането, гребането, плуването и колоезденето е естествен медитативен инструмент. Без музика, повтарящото се физическо движение създава специфично качество на фокусиране в настоящия момент, което е доказано, че намалява активността на мрежата за по подразбиране (DMN) – същият ефект като при медитацията.	Музиката отнема същото внимание, което би отнела повтарящата се двигателна активност. Конкуриращият се стимул пречи на естественото медитативно състояние, което предизвиква ритмичната тренировка без посредничество. Човекът, който винаги бяга с музика, никога не изпитва медитацията по време на бягане.	Отделянето на ендоканабиноиди (механизмът, който стои зад "евфорията" при бягане) е свързано конкретно с интензитета и продължителността на упражнението, а не с това какво слуша човек. Производството на анандамид, което предизвиква истинско благополучие след тренировка, се случва независимо дали има музика или не – но преживяването е по-пълноценно без звуковото замъгляване.

6.2 – Защо това е специфична зависимост.

Тестът за зависимостта от музика по време на тренировка е прост: можете ли да завършите цяла тренировка без нея? Не комфортно – просто я завършете. За много хора, които винаги са тренирали с музика, отговорът е искрено "не". Това не е "Предпочитам да не", а "Не". Тренировката се усеща като непоносима, прекомерно трудна или просто невъзможна.

Това е сигнал за зависимост. Упражнението, което изисква външен стимул, за да бъде приемливо, е упражнение, което човек никога не е бил в състояние да изпълнява самостоятелно – което означава, че вътрешната мотивация и вътрешното удовлетворение, които поддържат дългосрочните тренировки, никога не са били изградени. Музиката е лекарството. Премахнете я и упражнението все още не е устойчива самостоятелна дейност.

Зависимостни маркери.	Не са свързани със зависимост.
Тренировката се отменя или е силно затруднена, ако няма налични слушалки или музика. Темпото на тренировката се определя от BPM-а на музиката, а не от сигналите на тялото. Тренировката се възприема като аудио събитие, което включва физическо движение. Не мога да опиша специфичните физически усещания по време на типична тренировка – не мога да опиша как чувстват мускулите си, какъв е техният дихателен ритъм или какво ниво на усилие обикновено използват. Тренировката се изпълнява заради музикалното изживяване; упражнението е средство за слушане.	Музиката е приятно допълнение, което подобрява тренировката, която би могла да бъде изпълнена и без нея. Тренировката продължава, дори ако музиката не е налична – може би с намалена интензивност, но не се отменя. Обратната връзка от тялото е основният източник на информация по време на тренировката; музиката осигурява допълнително усещане. Може да опишете подробно специфичното физическо преживяване по време на тренировката – кои мускули се активират, кога, какво е усещането за прогресираща умора и какво е възстановяването между сериите. Упражнението е основното преживяване; музиката е само допълнение.

6.3 – Протокол за упражнения без музика.

Това не е за премахване на музиката от тренировките. Това е за развиване на способността да се тренира без нея – така че изборът да се използва музика да бъде искрен, а не принуден.

1. Една тренировка седмично без музика. Първата тренировка ще бъде трудна. Умът ще търси нещо за вършене, тялото ще се чувства по-напрегнато без аудио маската, тренировката може да изглежда по-трудна. Това е процес на адаптация. Той отшумява в рамките на 2-3 тренировки.
2. Кратка сесия без музика за първия опит – 15-20 минути. Целта не е представяне, а контакт. Установете връзка с това как тялото ви се чувства по време на упражненията, без медитация.
3. Дайте на проприоцептивната обратна връзка име: по време на сесията без музика, съзнателно идентифицирайте и наименувайте какво се случва в тялото. "Лявата прасец е по-стегната от дясната." "Дишането е по-трудно от обикновено - възстановяването беше непълно." "Този сет е с RPE 7, следващият ще трябва да бъде по-кратък." Тази активна маркировка на телесните усещания изгражда интероцептивната интелигентност, която музиката прикрива.
4. През период от 8 до 12 седмици: редувайте сесии без музика и сесии с музика. Сесиите без музика развиват проприоцептивната връзка. Музикалните сесии са избираеми, а не задължителни. Човекът знае какво представлява всяка от тях и сам избира между тях.
5. Дългосрочната цел е 50% от тренировките да бъдат без музика. Не защото музиката е лоша – тя не е. Защото изборът трябва да бъде избор, а не задължение. Тренировката, която може да се изпълнява без музика и е по-ефективна с музика, е различна от тренировката, която не може да се изпълнява без нея.

Раздел 7 — Общата архитектура: Какво е общото между всички тях.

THE CENTURION – Пет различни продукта. Един механизъм. Една рамка за възстановяване.

В зависимостта от хазарта, игрите, телевизията/филмите, фоновото радио и музиката по време на тренировка – присъстват едни и същи елементи. Ясното им определяне позволява на човека да разпознае модела, когато се появи във всякаква форма, включително форми, които не са обхванати от това ръководство.

Общ елемент.	Как изглежда при петте вида зависимости?	Принципът на възстановяване.
Променливо съотношение на подсилване.	Джакпотът, рядката изненада, напрегнатият момент, неочакваният обрат в историята, перфектната песен в правилния момент по време на тренировката – всичко това е пример за променливо съотношение. Непредсказуемостта поддържа поведението.	Определете механизма на променливо съотношение и го наименувайте. Наименуването му не унищожава удоволствието от дейността – то премахва илюзията, че следващият опит може да доведе до това, което всъщност търсите.
Функцията за изход.	Хазартът помага да се избегне финансовата тревожност (с обещанието за разрешаване). Игрите помагат да се избегне скуката и чувството на недостиг на предизвикателства. Телевизията помага да се избегнат проблемите във взаимоотношенията и неструктурираното време. Радиото помага да се избегне самотата. Музиката помага да се избегне дискомфортът в тялото по време на тренировка.	Функцията "бягство" винаги сочи към това, от което се бяга. Зависимият от хазарт бяга от нещо конкретно. Зависимият от игри бяга от нещо конкретно. Идентифицирайте конкретната причина. Обърнете се директно към нея. Дейността за "бягство" не може да разреши проблема, от който се бяга – тя само забавя сблъсъка с него.
Времевата структура.	Всички поведенчески зависимости осигуряват структура на времето. Игралната сесия, продължителността на предаването, денонощната	Създайте внимателно структурирано време, което не зависи от пристрастяването. Ежедневният протокол от "Пълния инвентар", графикът

	работа на казиното, непрекъснатото радиопредаване – всичко това запълва времето по начин, който премахва необходимостта да го структурирате сами.	за упражнения и графикът за творческа дейност – те осигуряват времева структура, която е организирана около изграждането на нещо, а не около консумирането на нещо.
Идентификационният компонент.	Геймър, комарджия, киноман, любител на музиката – това са изрази на идентичност. Поведенческата зависимост е включена в самооценката. Прекратяването на тази дейност се усеща като отстраняване на част от себе си.	Фазата "спри кръвотечението": дейността е фаза от идентичността, а не трайна черта на нея. Геймърът може да стане дизайнер на игри. Кинолюбителят може да стане режисьор. Идентичността, свързана с хазарта, може да се превърне в конкурентен дух на предприемач. Двигателната сила на идентичността е реална – пренасочете я, не я заличавайте.
Еквивалентът в областта на естествената архитектура.	Всяка поведенческа зависимост има естествен еквивалент: състезателната дейност, която осигурява реална награда без финансово унищожение; истинското усещане за потоп през умения в реалния свят; активното ангажиране с истории чрез книги и творческа работа; истинското самота и присъствие, които тишината предоставя; интелектуалното развитие на тялото чрез упражнения без посредничество.	Рамката на ръководството за трансплантации се прилага тук точно. Факторът, наподобяващ култ – отдадеността, специализираните знания, ежедневният ритуал, идентичността – се пренася от поведенческата зависимост към еквивалентната естествена структура. Същият механизъм. Различен адрес.

7.1 — Комплектът за дигитално благополучие.

Поведенческите зависимости в съвременния контекст до голяма степен се медиират от устройства. Устройството, което позволява играене, е същото устройство, което осигурява бягство чрез стрийминг, и същото устройство, което осигурява музиката по време на тренировка. Интервенциите трябва да бъдат насочени към самото устройство, а не просто към намерението.

Инструмент.	Какво прави?	Най-доброто приложение.
Screen Time (iOS) / Digital Wellbeing (Android)	Ограничения за времето на използване на приложенията всеки ден, планирани периоди на недостъпност (периоди, през които определени приложения са блокирани), ограничения на съдържанието. Тези ограничения могат да бъдат защитени с парола от доверено лице, ако самоконтролът е недостатъчен.	Ограничения за игри, ограничения за стрийминг платформи. Задайте ограничения, когато НЕ сте в състояние на импулс – например, в неделя сутринта, а не в петък вечерта, когато импулсът е силен. Заключете настройките с паролата на доверено лице за първите 90 дни.
Cold Turkey / Freedom.to	Планирани блокировки на уебсайтове и приложения с твърдо заключване, което не може да бъде преодоляно по време на периода на блокиране. По-строги от функцията "Време за екран" – блокировката е физическа бариера, а не просто напомняне.	Онлайн платформи за хазартни игри, сайтове за игри, стрийминг услуги. Планирайте блокирането през периодите с най-висок риск (късна вечер, ранна сутрин – времената, когато компулсивните поведения са най-силни и вземането на решения е най-слабо).
Програми за самоизключване (специфични за хазарт).	Официална регистрация в базите данни за самоизключване на казина и онлайн платформи за хазарт. Лицата, включени в списъка, не могат да създават нови акаунти в участващите платформи и се очаква да напуснат физическите казина, ако бъдат идентифицирани.	Трябва да се прави проактивно, преди следващото желание. Съпротивлението при самоизключване е почти нулево, когато не сте в състояние на силно желание за хазарт. То е изключително високо по време на такова състояние.
Физическият метод, базиран на триене.	Изтрийте приложенията от телефона. Процесът на повторно изтегляне, който отнема 5 минути, създава затруднения. Поставете дистанционното за телевизора на неудобно място. Зареждайте телефона и гейм контролера в стая, различна от спалнята. Купете си будилник, така че телефонът да не е необходим в спалнята изобщо.	Зависимостите, свързани с поведението, се поддържат чрез лесен достъп. Добавянето на какъвто и да е вид затруднение – дори малко – значително намалява импулсивната употреба. Човекът, който трябва да стане от дивана и да вземе дистанционното от кухнята, е по-малко вероятно да гледа още един епизод, отколкото човекът, който просто трябва

		да натисне бутон.

Принципът за възстановяване от поведенчески зависимости.

THE CENTURION – Не се изисква употреба на вещества – но същата архитектура за възстановяване важи абсолютно.

Човекът с проблемно хазартно поведение, който никога не е употребявал алкохол или наркотици, използва същата система от допаминови пътища като човек в рехабилитация от опиати. Същите генетични варианти (DRD2 A1, COMT Val/Val, MTHFR хомозиготни) са свързани със същия дефицит на награда. Същата променлива схема на подсилване води до същата компулсивна зависимост. Същата функция за бягство запълва същата празнина.

Архитектурата на възстановяването е идентична: определете конкретната функция, която зависимостта изпълнява, създайте естествен заместител, приложете дигитални ограничения за намаляване на достъпа, развийте специфичния умение или практика, които директно адресират основната нужда. Фазата на преосмисляне се прилага. Рамката на трансплантацията се прилага. Естествената архитектура – упражненията, самотата, истинският поток, съревнованието с реални залози, творческата продукция – е крайната цел.

Музиката по време на упражненията заслужава да бъде спомената още веднъж, защото е най-малката, най-обикновената и най-показателната. Ако не можете да бъдете сами със тялото си по време на тренировка – ако се нуждаете от аудио, защото физическото усещане за собственото ви тяло, работещо усилено, е нещо, което не можете да понесете директно – това е същият механизъм като всеки друг елемент в това ръководство. Тялото е храм. Бъдете в него. Музиката ще бъде там, когато я изберете, а не когато се нуждаете от нея.

ОТКРИТА АУТООЦЕНКА ЗА ЗАВИСИМОСТИ, СВЪРЗАНИ С ПОВЕДЕНИЕТО.

Мога ли да избера да не го правя днес, без да изпитвам повече дискомфорт, отколкото бих почувствал, ако пропусна всяка друга обикновена дейност?

Когато го правите, чувствате ли това като избор или като принуда?

Времето, което отделяте за тази дейност, се е увеличило с течение на времето, вместо да остане постоянно?

Когато спрете, чувствате ли се по-добре или усещате желание да започнете отново?

Има ли нещо, което използвате това, за да избегнете? Можете ли да го наречете?

Ако дадена дейност не може да бъде свободно избирана и отсъствието й предизвиква дискомфорт, непропорционален на пропускането на други дейности, това е сигналът. Механизмът е същият, независимо от резултата.

———————————————————————————————